

مرحباً أيها الآباء والأمهات:

مع إلغاء المدارس والنشاطات الرياضية في المدينة ، نشجع الأطفال الذين هم في صحة جيدة على مواصلة النشاط البدني في المنزل. قُم ببناء الأنشطة التي تساعد أطفالك على ممارسة بعض التمارين الرياضية والسماح لهم بحرق الطاقة ، وتأكد أن الجميع سوف يبقون بصحة ونشاط دائم.

نشاطات:

أطفال الرضع (من ٣-١٨ شهراً)

تسلق وسادة:

ربما تكون إحدى أسهل الطرق وأكثرها أماناً لطفلك لتحسين التسلق. ضع وسائد بأشكال وأحجام مختلفة على الأرض وإجعل طفلك يتسلقها صعوداً ونزولاً.

أطفال الصغار (من ١٩ شهراً - ٢.٥ سنوات)

المشي على الوسائد

قُم بإعداد مجموعة من الأرائك أو وسائد السرير على الأرض وإجعل طفلك يمشي من طرف إلى آخر. قد يبدو الأمر سهلاً ولكن هذا النشاط سوف يتحدى توازنهم.

جرب الاغنية الحركية من خلال الضغط على الرابط ادناه

[Five Little Monkeys Jumping on the Bed](#)

أطفال عمر ما قبل المدرسة (من ٢.٥-٥ سنوات)

SIMON/SIMONE SAYS

قد تكون القواعد بسيطة ، ولكن خيارات الحركة فيها لا نهاية لها. يمكن لسيمون أن يجعل الأطفال يقفزون مثل الكنغر ، او يقفون جماداً ، او يصنعون جوهماً مضحكة ، او يقفون على قدم واحدة ، أو يلوحون بأيديهم فوق رؤوسهم.

للمزيد من المرح والاغاني الحركية اظغط على الروابط التالية:

[Freeze Game](#)

[The Ants go Marching One by One](#)

رياض الأطفال (من ٤-٦ سنوات)

سباق وجوه الوسائد (المخدرات)

أعط أطفالك وجوه الوسائد وإجعل أطفالك يدخلون فيهم أو يمسونهم حول خصرهم ، ثم إجعل اطفالك يقفزون بهم إلى النهاية. الأمر بسيط للغاية ، لكنهم سيضحكون ويتعبون في سرعة قُصوى.

أطفال عمر المدرسة (من ٦-١٢ سنوات)

التمثيلية التحزيرية:

دع طفلك يتظاهر بأنه حيوانه المفضل أو البطل الخارق أو لاعب الرياضة عن طريق تقليد حركاتهم المميزة (لا يُسمح بالأصوات). يحاول باقي اللاعبين تخمين من هم - أول من يفعل ذلك بشكل صحيح ، يحصل على نقطة. إذا واجه أطفالك صعوبة في التفكير على الفور ، اكتب بعض الاقتراحات وضعهم في قبعة للسحب منها عندما يحين دورهم.

إذا اردت المزيد من التمارين فأضغط [هنا](#) وإذا اردت فيما بعد تعلم بعض الحركات الراقصة فيمكنك ذلك من خلال الضغط [هنا](#)

نودُ أن نسمع منك! من فضلك ، أرسل لنا ملاحظاتك أو تعليقاتك أو اقتراحاتك إلى عنوان البريد الإلكتروني أدناه

CHILDCAREMAIN@NCCE1.ORG

نصيحة اليوم:

خطط وقتاً لأطفالك للمشاركة في النشاط البدني ٦٠ دقيقة على الأقل من كل يوم. تأكد من إختيار وقتٍ معين في اليوم يتناسب مع مزاج ووقت فراغ الجميع. عادة فترة قبل أو بعد الغداء مباشرة تكون أفضل. إذا ذهبت في نُزهة ، فتأكد من الحفاظ على مسافة الجسدية قدرها ٢ م (٦ أقدام) بينك وبين الآخرين الخارجين أيضاً.

